**Календарно — тематическое планирование учебного материала предмета физическая культура 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | № **урока** | **Название разделов. Содержание учебного раздела, тема урока.** | **Характеристика основных видов деятельности** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
|  | **1** | **I четверть Лёгкая атлетика -30часов** |
|  | 1.11 урок | Техника безопасности на уроках, правила поведения, требования к одежде. Формирование навыка в беге с низкого старта с ускорением на короткие дистанции. Совершенствование стартового разгона. | Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Выявляют и исправляют ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; |
|  | 1.22 урок | Измерение частоты сердечных сокращений до и после нагрузки. Серийное выполнение беговых упражнений из разных исходных положений. Бег по пересечённой местности - в гору и с горы.  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.. Применяют беговые упражнения для развития физических (скоростных, выносливости) качеств. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; |
|  | 1.33 урок | Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» 4 ступень. Развитие скоростных способностей в беге на короткие дистанции с переменной скоростью. | Соблюдают правила техники безопасности. Проявляют скоростные качества.  | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; |
|  | 1.44 урок | Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Спортивная этика. Повторное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Самостоятельно подбирают и выполнять СБУ. Демонстрируют фазу полёта и приземления. Выявляют и исправлять ошибки свои и сверстников. Описывают технику кроссового бега. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  |
|  | 1.55 урок | Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Равномерный бег по пересечённой местности. **Контрольное** выполнение бега на короткие дистанции. Совершенствование навыка в прыжках в длину с разбега. | Определяют и исправлять типичные ошибки в прыжках. Применяют беговые упражнения для развития скоростно – силовых качеств. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  |
|  | 1.6 6 урок  | Правила гигиены при занятиях физическими упражнениями. Техника длительного бега. Эстафетный бег с отрезками средних дистанций (400-600) м.  | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют ошибки.Оценивают технику выполнения. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; |
|  | 1.7 7 урок | Измерение результатов, подготовка мест занятий. Тренировочный бег на средние дистанции. **Контрольное** выполнение прыжка в длину с разбега | Демонстрируют технику метания разными способами, выявляют и устраняют ошибки. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.  | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 1.8 8 урок | Правила соревнований Соревнования в беге на длинные дистанции. Совершенствование метания мяча на заданное расстояние.  | Объясняют причины возникновения травм.Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 1.9 9 урок | Варианты челночного бега. Эстафетный бег командами на скорость. Формирование навыков метания мяча на дальность. | Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 1.10 10 урок | Основные правила развития физических качеств. Старты из разных положений. Метание мяча в вертикальную цель. Бег и прыжки по пологому склону. | Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 1.11. 11 урок | Влияние занятий разными видами спорта на осанку и телосложение. Круговая тренировка в прыжковых упражнениях. **Зачет** по метанию мяча на дальность. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития и сравнивают их с возрастными стандартами.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 1.12 12 урок | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | Объясняют значение самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 1.13 13 урок | Самоконтроль при нагрузках. Прыжки в длину с разбега на дальность. Бег в усложнённых условиях - с грузом на плечах. | Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Применяют прыжковые и беговые упражнения для развития физических качеств , контролируют физическую нагрузку по ЧСС. | Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 1.1414 урок | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Простые программы развития скоростно-силовых качеств. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Кроссовый бег 2000 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 1.1515 урок | Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени. Соревнования в беге на длинные дистанции - 2000м. | Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств , контролируют физическую нагрузку по ЧСС. | Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 1.1688 урок | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой в условиях спортивного зала. Подготовка места занятия. Совершенствование прыжка высоту способом «перешагивание» с 7 -9 шагов разбега.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение планирования и регуляции своей деятельности.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 1.1789 урок | Контрольное выполнение прыжка в длину с места. Медленный бег 3 минСоревновательные прыжки в высоту на результат с увеличением высоты. | Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 1.1890 урок | Спортивная подготовка. Броски набивного мяча 2 кг. из разных исходных положений. Подготовка сектора для прыжков. Контрольное выполнение прыжка в высоту. | Описываюттехнику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 1.1991 урок | Знакомство с техникой прыжка «перекидной». Прикладно-ориентированные упражнения:ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 1.2092 урок | Планирование занятий физической культурой. Знакомство с техникой прыжка «Фосбери - флоп» Контрольное выполнение челночного бега. | Демонстрируют технику выполнения упражнений в прыжках, оценивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения.  | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 1.2193 урок | Организация и проведение пеших туристических походов. Совершенствование бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег (2х30м). (2х 60м.)Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в метании.Описывают технику выполнения упражнений в метании, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 1.2294 урок | Совершенствование бега на средние дистанции 600 м. Метание мяча в вертикальную цель | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 1.2395 урок | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Кроссовый бег до 1000м.  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнениеОпределять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
|  | 1.2496 урок | Совершенствование прыжка в длину с разбега с 11 - 13 шагов на дальность, (согнув ноги и прогнувшись).  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 1.2597 урок | Правила соревнований по метанию.Контрольное выполнение метание мяча 150 гр. на дальность. | Включают упражнения в метании в различные формы занятий физической культурой. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 1.2698 урок | Правила самоконтроля Упражнения, ориентированные на развитие скоростно-силовых качеств по типу круговой тренировки. Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки.  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений.  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 1.2799 урок | Физическая культура в современном обществе. Бег на длинные дистанции 2000 м. | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.  | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 1.28100урок | Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).Кроссовый бег по пересечённой местности. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 1.29101урок | Организация досуга средствами физической культуры. Бег в переменном темпе до 1500м | Измеряют результаты, помогают их оценивать. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 1.30102 урок | Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности, экологические требования. Полоса препятствий с применением упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств быстроты, координации, ловкости. | Применяют изученные упражнения для развития координационных способностей. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | **2** | **Баскетбол -12 часов** |
|  | 2.1 16 урок | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места.  | Чётко отвечают на вопросы по технике безопасности.Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение планирования и регуляции своей деятельности.Умение владения устной и письменной речью, монологической контекстной речью. |
|  | 2.217 урок | История зарождения олимпийского движения в России. Роль А.Д. Бутовского в этом процессе. **Контроль** техники выполнения сочетания приемов передвижения и остановок, приёмов и передач.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха..  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 2.318 урок | Броски одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение владения устной и письменной речью, монологической контекстной речью.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 2.419 урок | Штрафной бросок. Вырывание и перехват мяча во время ведения | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 2.520 урок | Правила проведения спортивной разминки. Вырывание и перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой мест.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнениеОпределять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 2.621 урок | Подстраховка и личная опека. Накрывание мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение владения устной и письменной речью, монологической контекстной речью. |
|  | 2.722 урок | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке без сопротивления.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение планирования и регуляции своей деятельности. |
|  | 2.8 23 урок | **Контроль** техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*2, 4\*3).  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. |
|  | 2.924 урок | Контроль техники перехвата и накрывания мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 2.1025 урок | Перехват мяча во время передачи и ведения. Взаимодействие трех игроков в защите «заслон». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2.1126 урок | Современные Олимпийские игры. Нападение быстрым прорывом.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2.1227 урок | Игра по правилам. Судейство игры. | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | **3** | **II четверть Гимнастика – 21 час** |
|  | 3.128 урок | Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении. Подтягивания в висе. Выход в упор силой (м).Подтягивание на низкой перекладине в упоре лёжа (д) | Чётко отвечают на вопросы по технике безопасности. Называют виды травм на уроках физической культуры. Чётко выполняют строевые команды. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 3.229 урок | Страховка и помощь во время занятий. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Комплекс адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы и кровообращения. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. (м)Равновесие на одной. Мост из положения стоя (д). | Определяют и исправляют типичные ошибки в технике выполнения акробатических элементов. Демонстрируют владение командным голосом и строевыми командами.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 3.330 урок | **Контроль** техники выполнения строевых упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок вперёд с выпада (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках. (м).  | Характеризуют основные приёмы массажаОсуществляют страховку, используют терминологию при объяснении упражнений. Считаются с мнением сверстников, прислушиваются к их замечаниям. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 3431 урок | **Контроль** выполнения акробатической комбинации. Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей. | Анализируют технику выполнения приёмов массажа. Анализируют технику движений, предупреждают появление ошибок в процессе её освоения. | Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнениеОпределять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 3.532 урок | **Контроль** выполнения подтягивания на перекладине. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. | Готовят места занятий в соответствии с требованиями техники безопасности. Отбирают состав упражнений, определяют последовательность их выполнения и дозировку. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 3.633 урок | Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки). Комплекс корригирующей физической культуры при нарушении опорно - двигательного аппарата. | Выявляют особенности телосложения и осанки, определяют их влияние на здоровье. Описывают технику упражнений на бревне и перекладине. Определяют и исправляют типичные ошибки в технике выполнения. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение планирования и регуляции своей деятельности. |
|  | 3.734 урок | Правила составления и проведения комплексов упражнений. Дозировка нагрузки. Упражнения на развитие гибкости без опоры и стоя у опоры. Совершенствование опорных прыжков. Контрольное выполнение вольных упражнений с предметами по выбору. | Характеризуют технику упражнений для коррекции осанки, подбирают комплекс самостоятельно. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 3.835 урок | Признаки утомления. **Контроль** техники выполнения опорного прыжка Упражнения на развитие выносливости и для мышц рук и плечевого пояса по методу круговой тренировки.  | Анализируют технику упражнений, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 3.936 урок | Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.Развитие координационных способностей: ритмическая гимнастика. | Демонстрируют навыки выполнения комбинации на бревне и перекладине, оценивают технику выполнения сверстниками. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 3.1037 урок | Комплекс упражнений с отягощением, выполняемый в режиме непрерывного метода. Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысоких брусьях (д). | Демонстрируют навыки выполнения опорного прыжка оценивают технику выполнения прыжка сверстниками.Описывают технику гимнастических упражнений на брусьях, используют гимнастическую терминологию. Активно помогают сверстникам в освоении элементов. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 3.1138 урок | Атлетическая гимнастика (юноши). Комплекс аэробики (девушки).Самостоятельное составление комбинаций на брусьях с использованием изученных упражнений.  | Используют упражнения с предметами для развития координационных и силовых способностей. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упражнений, осуществляют страховку. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 3.1239 урок | Адаптивная физическая культура. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки. Совершенствование разученных комбинаций на брусьях.  | Анализируют технику движений, определяют её основные показатели. Используют правильную технику в освоении и выполнении упражнений. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 3.1340 урок | Банные процедуры их роль и задачи, связь с укреплением здоровья человека. **Контрольное** выполнение зачётных комбинаций на брусьях. Упражнения со скакалкой на развитие выносливости по типу круговой тренировки. | Обосновывают целесообразность упражнений на гибкость, раскрывают содержание и направленность этих упражнений. Демонстрируют навыки владения гимнастическими приёмами на брусьях. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 3.1441 урок | Упражнения на бревне: полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (девочки).Упражнения на перекладине: подъём переворотом в упор махом и силой (мальчики).  | Взаимодействуютт со сверстниками, находят компромиссы в процессе совместного освоения упражнений. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 3.1542 урок | Самостоятельное составление комбинаций на бревне (девочки) и перекладине(юноши) с использованием изученных упражнений. Упражнения для развития координации: прохождение полосы препятствий с элементами гимнастики. | Самостоятельно осваивают упражнения. Запоминают упражнения для применения их в самостоятельных занятиях. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 3.1643 урок | Формы организации физической культуры в современном обществе. **Контроль** выполнения зачётной комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Комплекс ритмической гимнастики для девочек, комплекс атлетической гимнастики для юношей. | Понимают и объясняют необходимость выполнения комплексов корригирующей и адаптивной физической культуры для людей с нарушением данных функций. Запоминают упражнения для развития координации для применения их в самостоятельных занятиях. | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. |
|  | 3.1744 урок | Спорт и спортивная подготовка. Разучивание комбинации на брусьях. Упражнения на брусьях. Упражнения на развитие силовой выносливости избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения) | Самостоятельно составляют комбинации из упражнений ритмической гимнастики и выполняют под музыку. Характеризуют величину нагрузки по показанию ЧСС. | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 3.1845 урок | Всероссийский физкультурно – оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.Самостоятельное составление комбинаций на брусьях (девочки) и (юноши) с использованием изученных упражнений. **Контроль** физической подготовленности, тест на гибкость.  | Демонстрируют знания и навыки в аэробной и ритмической гимнастике. Самостоятельно подбирают упражнения для позвоночного столба, регулируют их дозировку, определяют и исправляют типичные ошибки в технике выполнения. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 3.1946 урок | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения.**Контроль** техники выполнения гимнастических комбинаций на брусьях. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение первого полугодия, сравнивают их возрастными стандартами. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 3.2047 урок | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление. Упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. **Контроль уровня** физической подготовленности (прыжки на скакалке).  | Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. В дальнейшем используют их для самостоятельных занятий. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 3.2148 урок | Спорт и спортивная подготовка, современные средства развития (бодибилдинг, атлетическая гимнастика и другие средства). Комплекс аэробики. Упражнения для развития локомоторной ловкости. Силовые упражнения для мальчиков.Гимнастическая полоса препятствий. | Демонстрируют силовые, скоростные и координационные способности и навыки, полученные на уроках гимнастики  | расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | **4** | **III четверть Лыжные гонки– 19 часов** |
|  | 4.149 урок | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выдающиеся лыжники современности. Правила соревнований по лыжному спорту. Подбор лыжного инвентаря.  | Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 4.250 урок | Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 4.3.51 урок | Организация досуга средствами физической культуры. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода.  | Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 4.452 урок | Методика применения лыжных мазей. Прохождение дистанции 3 км. со средней скоростью с применением техники попеременного двухшажного хода.  | Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 4.553 урок | Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности до 4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные.  | Демонстрируют и моделируют способы передвижения на лыжах. | расширение опыта Организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 4.654 урок | **Контроль** техники перехода с одного хода на другой Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.  | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. |
|  | 4.755 урок | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью до 3 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение владения устной и письменной речью, монологической контекстной речью. |
|  | 4.8 56 урок | Техника попеременного четырехшажного хода. Повторение поворотов переступанием на месте и в движении. | Самостоятельно осваивают технику ходов, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.Объясняют причины обморожений и способы оказания первой помощи. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 4.957 урок | **Контроль** техники выполнения попеременного четырехшажного хода Техника конькового хода Преодоление препятствий на лыжах.  | Демонстрируют и моделируют способы передвижения на лыжах. | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. |  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 4.1058 урок | **Контроль** техники выполнения конькового хода Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью на дистанции 3 км.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 4.1159 урок | Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. с применением конькового хода. | Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 4.1260 урок | Проведение банных процедур. Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности.  | Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 4.1361 урок | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. **Контроль** техники выполнения торможений на спусках. Прохождение дистанции 2 км.  | Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 4.1462 урок | Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости: лыжная эстафета. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития, сравнивают их с основными стандартами.Описывают технику передвижения на лыжах в горнолыжных элементах. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 4.1563 урок | Преодоление бугров и впадин. Выполнение поворота упором и полуплугом на склоне. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).  | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития, сравнивают их с основными стандартами.Описывают технику передвижения на лыжах в горнолыжных элементах. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 4.1664 урок | Упражнения на развитие выносливости: прохождение дистанции 3,5км. с применением скоростного подъема скользящим шагом.  | Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях в спортивной подготовке. | Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
|  | 4.1765 урок | Упражнения на развитие скоростной выносливости: прохождение дистанции с дополнительным отягощением, с преодолением подъёмов, бугров, впадин, препятствий, с ускорениями классическим ходом. | Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
|  | 4.1866 урок | **Учет** времени прохождения дистанции 3 км | Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 4.1967 урок | Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Прохождение дистанции 4 х 200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Спуски и подъемы.  | Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | **2** | **Футбол -5 часов** |
|  | 2.1368 урок | Техника безопасности на уроках футбола. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий, использовать игру в футбол в организации активного отдыха..  | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. |
|  | 2.1469 урок | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы.  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение планирования и регуляции своей деятельности. |
|  | 2.1570 урок | Правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 2.1671 урок | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра в мини- футбол. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение планирования и регуляции своей деятельности. |
|  | 2.1772 урок | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Учебная игра в футбол по правилам. Тесты физической подготовленности (прыжок в длину с места). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма. | Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2 | **Волейбол - 15часов** |  |  |  |  |  |
|  | 2.1873 урок | Техника безопасности на уроках волейбола. Беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах.  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах. |
|  | 2.1974 урок | Техника движений и её основные показатели, профилактика появления ошибок и способы их устранения. Беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи мяча двумя руками сверху спиной в направлении передачи мяча. | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 2.2075 урок | Перемещения с имитацией технических приёмов. Приём мячей отскочивших от сетки с собственного набрасывания, после набрасывания партнёром, мячей направленных в сетку ударом. Игра в волейбол | Применяют правила подбора одежды для занятий, использют игру в волейбол в организации активного отдыха. | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  | 2.2176 урок | Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Игра по правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.  |
|  | 2.2277 урок | Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. |
|  | 2.2378 урок | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приём нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2.2479 урок | **Контрольное** выполнение комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Приём сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнёром. | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
|  | 2.2580 урок | Верхняя прямая подача в парах из – за лицевой линии. Учебная игра в волейбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  |  | **4 четверть** |  |  |  |  |  |
|  | 2.2681 урок | **Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку.** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдают правила безопасности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. |
|  | 2.2782 урок | Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. **Учебная игра в волейбол.**  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |
|  | 2.2883 урок | **Контроль** выполнения подачи. Блокирование мяча, наброшенного партнёром на верхний край сетки. Игра по правилам. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  | Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2.2984 урок | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Блокирование мяча набрасываемого на верхний край, в начале середине и конце сетки. Учебная игра в волейбол.  | Описывают технику игровых действий и приёмов. | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.Умение планирования и регуляции своей деятельности. |
|  | 2.3085 урок | Нападающий удар через сетку из зоны 4, 2 с передачи из зоны 3. Групповое блокирование в 3 зоне мяча, наброшенного на верхний край сетки партнёром (учителем).  | Осваивают самостоятельно игровые действия и приёмы, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
|  | 2.3186 урок | Нападающий удар, блокирование удара, подбор мяча на страховке. Применение изученных элементов в игре. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.  | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. |  |
|  | 2.3287 урок | Нападающий удар и групповое блокирование, страховка при групповом блокировании. Игра по правилам, судейство. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. | Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. | Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. | Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. |
|  |  | Всего 102 часа |  |  |  |  |  |